17.011 Prívarok špenátový so smotanou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špenát mrazený	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,40	0,34	0,50	0,42
smotana	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00
mlieko	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,18
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	100		110		140		160	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mrazený špenát, podlejeme vodou a dusíme. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozšľahanou v smotane a vajcami rozšľahanými v mlieku. Dochutíme prelisovaným cesnakom, zjemníme maslom a varíme do zhustnutia.

Podávame so zemiakmi, vareným vajcom, alebo syrovou plackou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	Vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	549	132	3,58	9,3	1,5	7,8	1,4	125,1	1,8	0,590	0,1	0,2	8,0	0,4
B	713	171	4,35	12,6	2,1	9,5	1,7	149,5	2,1	0,691	0,1	0,2	9,4	0,5
C	812	195	4,85	14,7	3,1	10,0	1,9	169,2	2,4	0,792	0,1	0,3	10,7	0,6
D	975	234	5,89	17,6	3,7	12,0	2,4	207,2	3,0	0,987	0,1	0,3	13,3	0,7